OFFRE DE SERVICES

École de devoirs cherche bénévoles

///

L'ASBL "En Avant" (déjà assise depuis 2005 dans des activités de formation d'adultes accompagnateurs/trices d'enfants) développe un nouveau projet : une aide aux devoirs pour les enfants de l'enseignement primaire.
L'ouverture est prévue pour le 21 septembre et la structure accueillera les enfants les lundis et jeudis de 16h à 17h30 à Ghlin (Busteau).
"En avant" recherche encore des bénévoles pour assurer certains soutiens. Si vous êtes motivés à vous investir dans l'aide auprès d'enfants en difficultés scolaires, n'hésitez pas à nous contacter !
Infos : 065/32.10.14 • asblenavant.direction@live.be

Recherche musiciens

///

La chorale "Les Farfelus", de la régionale Altéo Mouscron, cherche un claviériste, un batteur et un guitariste pour jouer des variétés françaises.
Infos : Christian Mathé au 0495/63.29.16

CONFÉRENCE

Les pensions d'aujourd'hui et de demain, quelles différences ?

///

Pensions à point, harmonisation des régimes, pensions à temps partiel, disponibilité des régimes de chômage avec compléments d'entreprise, assimilation réduite des crédits-temps, financement et supportabilité des pensions d'ici 2030... Autant de thèmes qui font périodiquement la une des quotidiens ! Cris d'alarme ? Pensée unique ? Privatisation en vue ? Autant de questions que nous tenterons d'éclairer lors de notre débat animé par Philippe Andrianne, secrétaire politique d'Énéo, mouvement social des aînés.
Date : le mercredi 9 septembre à 19h30
Lieu : Maison Jonathas, 7 rue Montgomery à 7850 Enghien
Prix : entrée gratuite
Infos : Énéo au 069/25.62.62

Les agents de quartier

///

Les policiers de quartier assurent les missions de proximité de la police locale.
Ils sont un visage familier au sein de la commune et forment le lien entre la police, la population et l'administration communale.
Grâce à leur présence réconfortante sur le terrain et leur connaissance de l'environnement, ils instaurent dans leurs quartiers un climat de confiance. Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées ainsi qu'Énéo, mouvement social des aînés, vous invitent à découvrir leurs rôles, leurs tâches, leurs missions.
Date : le jeudi 17 septembre à 14h
Lieu : Mutualité chrétienne de Mouscron, 3e étage
Prix : entrée gratuite
Infos : inscription requise auprès du secrétariat d'Énéo au 056/39.15.50

SPORT

Semaine de remise en sport pour les + 50 ans

///

Afin de vous remettre tout doucement dans le bain de la rentrée sportive, énéoSport a mis sur pied un programme de remise en forme du 24 au 28 août.
L'accès à ces activités est **gratuit** pour toute cette semaine ! De plus, si vous participez à au moins quatre cours sur les cinq, un petit cadeau vous sera offert par énéoSport en fin de semaine !
Inscriptions obligatoires !

Lundi 24 août à 11h : aquagym avec Jérémy à la piscine des Dauphins. Rendez-vous à 10h30.
Mardi 25 août à 14h : stretching avec Andrée.
Mercredi 26 août à 16h30 : yoga avec Rosa.
Jeudi 27 août à 14h : remise en forme avec Andrée.
Vendredi 28 août à 14h : pilates avec Jérémy – **Nouveau !**

Lieu : dans les locaux de l'ancienne CSC, au fond du parking de la Mutualité chrétienne à Mouscron (sauf pour l'aquagym)
Infos : Inscription obligatoire (places limitées) auprès du secrétariat d'énéoSport au 056/39.15.50

Pour l'aquagym, prévoir des chaussettes pour la baignade. Pour les autres cours, prévoir un tapis de fitness si possible ainsi qu'un essuie.

Gros plan sur

Ils ont couru pour leur forme avec la MC Hainaut Picardie

Le programme "Je cours pour ma forme" est un programme d'entraînement abordable où les participants ont pour objectif de courir 5 km en 40 minutes au bout de 12 semaines d'entraînement. La MC Hainaut Picardie organisait pour la première fois des sessions dans les villes de Ath, Comines, Leuze et Tournai. Plus de 100 participants ont relevé le défi !

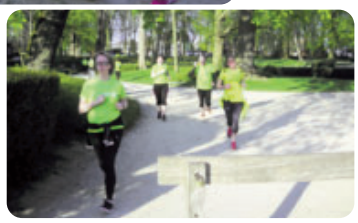
Il est un fait que la course à pied (appelée également jogging ou running) est à la mode ces temps-ci. Les raisons sont diverses; c'est un sport accessible à tous sportivement, financièrement et peu contraignant.
En lançant ses propres sessions d'entraînement, la MC avait pour motivation de redonner l'envie de (re)faire du sport, de (re)mettre le pied dans la basket. Pour plus de 100 personnes, c'est désormais "mission accomplie".

Durant 12 semaines et à jour fixe, les groupes de coureurs amateurs se sont réunis pour apprendre les bases du running.

Durant 12 semaines et à jour fixe, les groupes de coureurs amateurs se sont réunis pour apprendre les bases du running. Encadrés par un coach formé, ils ont donc également découvert les techniques d'échauffement, d'étirement qui permettent de pratiquer le jogging en toute sécurité.

12 semaines pour y arriver...

Ce programme progressif se veut accessible à tous. L'idée est donc d'allier temps de course et temps de marche pour atteindre son objectif sans (trop de) difficultés et le tout dans une ambiance conviviale, loin de tout esprit de compétition.
Les échos des participants sont unanimes : une expérience humaine riche et une motivation retrouvée pour le sport.
Fort de sa première expérience, la MC Hainaut Picardie relancera de nouvelles sessions sur les lieux existants et sur d'autres lieux. N'hésitez plus, courez !
Vous retrouverez toutes les infos pour les prochaines sessions "Je cours pour ma forme" dans la prochaine édition d'*En Marche*.



Envie de devenir coach ?

La MC est encore à la recherche de coachs pour de nouvelles sessions, notamment pour Tournai ou tout autre ville où une session JCPMF n'est pas encore organisée.
Le profil du coach idéal ?
- Vous êtes sportif
- Vous privilégiez la convivialité à l'esprit de compétition
- Vous êtes disponible pour coacher un groupe de maximum 20 coureurs un jour fixe par semaine durant 12 semaines (de septembre à novembre)

Pour vous accompagner, nous vous offrons
- Une formation d'une après-midi donnée par un professionnel du programme
- La tenue du parfait coach
- Une indemnité de 150 euros
- Un encadrement professionnel

Intéressé ? Vous pouvez nous contacter par mail à jcpmf.mchp@mc.be ou au 069/25.63.68 avant le 15 juillet. N'hésitez pas, franchissez le pas !

Vacances

Soleil, détente, découvertes et évasion avec Énéo vacances

Si vous n'avez pas encore choisi vos vacances, pourquoi ne pas vous évader avec nos séjours Intersoc à destination des membres Énéo ?

Périgord – Alvignac : du 4 au 12 septembre

Un patrimoine d'exception s'offrira à vos yeux ébahis durant ce séjour.

Au départ du village vacances "Les Portes du Soleil", venez découvrir bon nombre des trésors de cette fantastique région de France. Rocamadour, Sarlat, Cahors, Martel, Collonges-la-Rouge, les Jardins du Manoir d'Eyrignac, Domme, Saint-Cirq Lapopie, etc. Autant de noms dont vous avez certainement entendu parler et qui ne vous seront plus indifférents.

Ce séjour en autocar se déroulera en pension complète avec logement, visites, entrées, guide et accompagnement.

Prix : 1.106 EUR en chambre double. Réduction de 75 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne

© Belpress

Berck-sur-mer : du 21 au 28 septembre

Vous êtes lassés de la Côte belge ? Alors pourquoi ne pas passer la frontière et choisir Berck-sur-mer sur la Côte d'Opale. Cette station balnéaire est l'endroit idéal pour faire le plein d'iode avant l'hiver. Vous logerez à l'hôtel Regina en pension complète. Les animations de l'hôtel et les excursions (facultatives) qui vous seront proposées agrémenteront votre séjour.
Prix : 747 EUR – supplément single : 178 EUR Réduction de 75 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne

Santa Maria, île du Cap Vert : du 7 au 16 novembre

Cette destination est proposée pour la première fois à Énéo. Tels dix petits cailloux jetés dans la mer entre trois continents, les îles du Cap-Vert, en majorité sèches et arides, restent un des rares endroits encore préservés de la planète. Mélange d'influences africaines, sud-américaines et européennes, le Cap-Vert est un pays au mille visages et paysages où vous trouverez une nature à la beauté sauvage et surtout la gentillesse des insulaires. Vous logerez en all in à l'hôtel Bravo Vila do Faro ****. Plusieurs excursions facultatives vous seront proposées afin de découvrir l'île et des animations à l'hôtel agrémenteront votre séjour.
Prix : 1.595 EUR en chambre double. Réduction de 75 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne.

Pour tous renseignements, contacter le service vacances d'Énéo au 056/39.15.46 • eneovacances.mchp@mc.be

Echo

Cultiver son bien-être au quotidien

Le mardi 19 mai s'est tenue à Tournai la conférence tant attendue d'Ilios Kotsou. Vous faisiez peut-être partie des quelque 650 personnes présentes ce soir-là ? Que ce soit ou non le cas, voici un retour sur cette soirée, rien que pour vous !

Après Charleroi, Namur et Saint-Gilles, c'était au tour de la Mutualité Hainaut Picardie d'accueillir la conférence de la MC "Cultiver son bien-être au quotidien". Le succès rencontré ailleurs s'est rapidement confirmé aussi à Tournai : la grande salle de la Maison de la Culture était comble.

© Amelise Nanquette

L'important rôle de mouvement social et de promotion de la santé

Dans son introduction, Frédéric Parmentier, directeur adjoint de la MC Hainaut Picardie, a rappelé qu'un des rôles majeurs de la Mutualité était d'organiser le remboursement de soins et le paiement d'indemnités en cas d'incapacité de travail, et ce pour le compte de la sécurité sociale. Il a également insisté sur un autre rôle de la Mutualité qui concerne l'organisation, pour ses affiliés, d'un système d'assurance solidaire complémentaire à la sécurité sociale pour garantir des conditions de vie en santé. Tout ceci en enracinant chaque vision, chaque action, chaque geste dans ce qui fait de la Mutualité un mouvement social, de masse, fort, dynamique et contemporain. Il a également souligné que la promotion de la santé était un axe majeur de lutte contre les inégalités sociales. En effet, comment imaginer que les déterminants de la santé puissent n'avoir que peu d'influence sur les possibilités des uns et des autres de vivre en bonne santé ? Les questions financières, les conditions de travail (quand le travail existe), le logement, l'alimentation... ont un impact direct sur la qualité de vie et la capacité à vivre en bonne santé.

Vous trouverez ci-contre une petite fiche à découper. Mode d'emploi proposé : la glisser dans votre agenda et quand vous "tombez" dessus, la relire...

La campagne "Je pense aussi à moi"

C'est ensuite Maryse Flament, du service Infor Santé, qui a présenté Ilios Kotsou, ainsi que la campagne de prévention bien-être intitulée "Je pense aussi à moi" : une vaste campagne qui fait suite à une enquête de terrain menée par Infor Santé auprès d'une trentaine de structures impliquées dans la santé mentale en Fédération Wallonie-Bruxelles.
Résister au métro-boulot-dodo, en finir avec les "je dois", "il faut", ou d'autres sortes d'obligations, ou encore réapprendre à profiter des petits bonheurs au quotidien sont au programme de cette campagne. Articulée autour d'un site Internet qui vise à sensibiliser le grand public à prendre soin de soi, la campagne "jepenseaussiàmoi.be" est spécialement dédiée au bien-être. En y surfant, on y découvre des articles, des témoignages, des pistes de solutions concrètes et des paroles d'experts relatives à des articles tels que les émotions, les besoins, le stress, le sommeil ou encore le burnout. De même, on peut y découvrir une nouvelle astuce sur des sujets variés tels que, par exemple, la connaissance de soi et de son corps, l'entrainement au bonheur...
Et Maryse Flament de conclure en présentant Ilios Kotsou, chercheur à l'Université Libre de Bruxelles en psychologie des émotions et spécialiste de l'intelligence émotionnelle, du bonheur et de la pleine conscience.

Une soirée qui fait du bien

Les pistes proposées par Ilios Kotsou pour cultiver son bien-être ne sont, au fond, pas vraiment nouvelles. Comme il l'a dit lui-même en début de conférence, avec la pointe d'humour qui le caractérise : *"Vous allez être déçu, car je ne vais rien vous apprendre !"* Par contre, le contenu était largement étayé par des études scientifiques et illustré de nombreuses histoires et métaphores. Ilios Kotsou a ainsi proposé un condensé d'infos et de conseils de façon claire, convaincante, accessible et tellement agréable que personne ou presque n'a vu passer les deux heures d'exposé !

Quand Ilios fait mouche...

Le secret d'une telle réussite réside aussi sans doute dans l'implication du public. Nous avons déjà tous l'envie d'être plus heureux. *"Le bonheur est un sujet qui rassemble !"* De plus, lors des exposés, chacun a pu se retrouver dans l'une ou l'autre illustration utilisée : le couple en passe de divorce car le mari ne rince jamais l'éponge ; la maman qui cache sa tristesse à ses enfants pour les préserver ; la personne incapable de décrire le décor de sa rue car trop concentrée sur l'objectif lorsqu'elle rentre chez elle en voiture ; l'homme qui se rend compte quand sa compagne le quitte qu'elle était l'amour de sa vie ; la sagesse des personnes après 50 ans qui aide à augmenter leur niveau de bonheur...

Des ingrédients pour être plus heureux

C'est sans doute ce que vous attendez surtout en lisant cet article... Plutôt qu'un long discours, vous trouverez ci-contre une petite fiche à découper. Mode d'emploi proposé : la glisser dans votre agenda (par exemple) et quand vous "tombez" dessus, la lire puis la glisser à nouveau à une autre page, deux ou trois mois plus tard. Parce que, comme l'expliquait Ilios Kotsou, même en connaissant de nombreuses pistes pour se sentir mieux, on a naturellement tendance à les oublier... Un des secrets serait donc d'y revenir régulièrement, aussi parce que certaines phrases peuvent avoir sur nous un impact différent selon les moments de notre vie.

LA bonne action à entreprendre

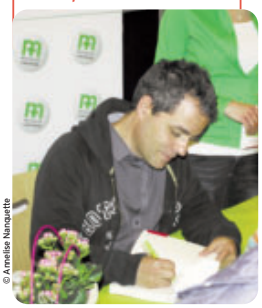
S'il faut retenir un seul conseil tout simple à mettre en pratique, c'est sans doute... acheter un petit carnet, et l'utiliser régulièrement ! Pour y noter des éléments positifs de notre journée, des idées d'exercices... et pouvoir les relire ensuite.

Et si vous souhaitez trouver d'autres astuces, informations et conseils, n'oubliez pas le site de la MC jepenseaussiàmoi.be.

Prenez bien soin de vous !

Ilios Kotsou est chercheur à l'ULB en psychologie des émotions et spécialiste de l'intelligence émotionnelle, du bonheur et de la pleine conscience.

© Florence Romain



© Amelise Nanquette

Réflexions inspirées de la conférence d'Ilios Kotsou "Cultiver son bien-être au quotidien"

Tournai, le 19 mai

- Avoir des attentes, c'est risquer d'être déçu. Et si j'abordais cette situation ou cette personne sans rien en attendre (ou presque) ?
- Veiller à mon bien-être, c'est bon pour ma santé ! Une bonne raison pour prendre du temps pour soi.
- Quand quelque chose ne va pas, mon attention risque naturellement de se concentrer uniquement dessus. Et si j'essayais de voir la situation plus globalement ?
- Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres... Donc plus facilement stressées et atteintes par des émotions négatives. Mais aussi plus facilement touchées par le positif et sensibles à de belles choses !
- Faire un petit exercice au quotidien pour son bien-être, c'est bien. En changer régulièrement, c'est encore mieux car cela évite la lassitude.
- Une, deux ou trois fois chaque jour, je me reconnecte à moi-même : je respire, je prends conscience que je vis, tout simplement.
- S'émerveiller, porter son attention sur des petites choses, c'est un des ingrédients du bonheur.
- Offrir, faire du bien aux autres, c'est aussi bon pour moi ! Et pour faire du bien autour de soi, il est important de prendre soin de soi-même : on fait du meilleur travail avec un outil en bon état.
- Regarder ses défauts (ou ceux des autres), c'est le meilleur moyen de les renforcer. Et si je me concentrais sur les qualités ?
- Ce soir, je note trois choses qui vont bien ou que j'ai apprécié dans la journée.
- Et si j'évitais de gaspiller mon énergie à des choses auxquelles je ne peux rien changer, pour me concentrer sur ce qui dépend vraiment de moi ?
- Souvent, je m'arrête et je prends le temps de savourer.
- J'accueille mes émotions, positives ou négatives, et plutôt que de les combattre, j'apprends à vivre avec.
- Le bonheur, c'est contagieux.

NOS MAGASINS

Vos lunettes solaires

QUALIAS

>> Les rayons du soleil représentent un réel danger pour les yeux! Les ultraviolets (UV) et infrarouges s'attaquent aux tissus oculaires et peuvent endommager ces derniers et donc votre vue.

Le port de lunettes solaires de moindre qualité peut engendrer des dégâts importants à votre insu. C'est pourquoi les centres optiques Qualias vous garantissent la fourniture de verres solaires qui offrent une protection optimale.
Dans nos magasins, vous trouverez des montures solaires d'excellente qualité dès 34 euros* !
Si vous avez besoin d'une correction, nous vous conseillerons dans une large gamme de verres adaptés à votre vue ainsi qu'à vos activités.

Pour 66 euros : monture + verres unifocaux.*
(Équipement adapté pour la vision de loin ou de près)

Pour 155 euros : monture + verres progressifs.*
(Équipement adapté pour voir à toutes les distances)

Une bonne préparation des vacances au soleil commence par l'achat d'une monture solaire chez Qualias !

Nos magasins :
ATH • 25 rue haute • 068/55.33.08
COMINES • 13 rue de Wervicq • 056/85.32.30
MONS • 1 rue des Canonniers • 065/34.24.45
MOUSCRON • 77 rue du Bas Voisinage • 056/56.12.65
TOURNAI • 56 rue Saint-Brice • 069/68.64.94

*Offre valable pour les personnes affiliées à Mutualité chrétienne en ordre d'assurance complémentaire et en fonction des grilles de fabrication de nos fournisseurs.

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie
44 rue Saint-Brice à 7500 Tournai
Éditrice responsable : Virginie De Clercq
E-mail : haipi@mc.be

Tél. : 069/25.62.11

Transport des malades : 078/05.50.05

Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7